

# MOTİVASYON

## MOTİVASYON NEDİR?

Motivasyon, kişiyi harekete geçirebilmek için gerekli olan güçtür. Bireyin hedeflerini gerçekleştirebilmesi ve başarılı olabilmesi için her şeyden önce motivasyona ihtiyacı vardır. Yeterli motivasyon sağlanamazsa kişi düzenli çalışamaz, dikkat ve odaklanma problemleri ortaya çıkar. Bu yüzden motivasyon çalışmalarımızın en temelinde yer alır.



## MOTİVASYON BİZE NELER KAZANDIRIR?

- ✓ Başarılı olmanın ilk adıımıdır.
- ✓ Hedeflere ulaşmayı sağlar.
- ✓ Özgüven kazandırır.
- ✓ Kendini geliştirebilme yeteneği kazandırır.
- ✓ Direnç ve mücadele edebilme gücü sağlar.
- ✓ Bireyin kendi potansiyelini keşfetmesini sağlar.

Davranışlara güdülenmemizi sağlayan iki çeşit motivasyon vardır. Bunların biri iç motivasyon, diğeri ise dış motivasyondur.

**a) Dış Motivasyon:** Bir görevin ya da etkinliğin tamamlanması için sağlanan ödüllerle oluşturulan motivasyondur. Dış motivasyon kendi içimizde oluşturmadığımız, dışarıdan aldığımız telkinlerle, yönlendirmelerle edindiğimiz motivasyon tipidir.

**b) İç Motivasyon:** Bireyin hedeflerine ulaşmak için gereken gücü kendi içinden almasıdır. İç motivasyonda dış motivasyondan farklı olarak birey herhangi bir dış kaynağa bağlı olmaksızın kendi isteği ile hedefe ulaşmaya çalıştığı için öğrenilenler daha etkili ve kalıcı olur.



## MOTİVASYONUMUZU NASIL ARTTIRABİLİRİZ?

**1)Hedef Belirleme:** Hedef belirleme bireye motivasyon sağlayan en önemli unsurlardan biridir. Bu yüzden birey kendine mutlaka kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlemeli; bu hedefleri gerçekleştirebilmek için şimdiden neler yapması gerektiği üzerinde durmalıdır. Belirlenen hedefler potansiyelin çok üstünde ya da çok altında olmamalıdır. Düzenli çalışma ve çaba ile ulaşılacak gerçekçi hedefler belirlenmelidir.

**2)Tutumları Değiştirmek:** Motivasyonumuzu yükseltmede diğer önemli etken ise tutumlarımızdır. Derslere, öğrenmeye, çalışmaya, kendimize karşı sahip olduğumuz olumsuz tutumları değiştirmeliyiz. “Bu dersi anlamıyorum, çalışsam da olmayacak” gibi olumsuz düşüncelerin yerine “Çalışırsam yapabilirim, biraz daha çabalamaya ve zamana ihtiyacım var.” gibi olumlu düşünceler koyduğumuzda motivasyonumuz da artmaya başlayacaktır.



## MOTİVASYONUMUZU NASIL ARTTIRABİLİRİZ?

**3)Planlı Çalışmak:** Verimli ders çalışma yöntemlerinin öğrenilmesi, uygulanması ve zaman yönetimi becerilerinin kazanılmasıyla bireyin başarıları ve kendine olan güveni artacaktır, kaygıları azalacaktır. Yaşanılan ilerleme de bireye başarmaya yönelik motivasyon sağlayacaktır.

**4)Kendine Güvenmek:** Bireyin başarılı olabileceğine dair kendine güveninin olması, potansiyellerinin farkında olup, var olan potansiyeliyle birçok başarı elde edebileceğine inanması motivasyonu oldukça arttıracaktır.

**5)Uygun Çalışma Ortamı Oluşturmak:** Kişinin kendisi için en uygun, dikkatini derse en fazla odaklayabileceği ortamı bulması ve çalışmalarını bu doğrultuda sürdürmesi motivasyon için çok önemlidir. Teknolojik aletlerin olduğu ortamlar kişinin odaklanma problemi ve öğrenmede zorluk yaşamasına sebep olacağı için motivasyonu düşürecektir.

## MOTİVASYONUMUZU NASIL ARTTIRABİLİRİZ?

**6)Sabırlı olun:** Çalışmaya geçmek için nasıl motivasyon şart ise devam ettirmek için de sabır şarttır. Öğrenmenin bir süreç olduğu ve zaman alacağı unutulmamalıdır. Başarı zaman ve sabır ister bu yüzden başarısızlıkla karşılaştığımızda pes etmemeli, başarısızlığa yol açan etkenler araştırıp önlem almalıyız.

**7)Ertelemeyi bırakın:** Motivasyon ve başarının önündeki en büyük engellerden biri ertelemektir. Erteleme davranışı hem bahanelerin hem de kaygı seviyesinin artmasına sebep olur. Bu nedenle yapılacak işler daima plana koyulmalı, ertelemeden uzak durulmalıdır.



## MOTİVASYONU BOZAN ETKENLER NELERDİR?

- Kendine güvensizlik
- Başaracağına inanmama ve ümitsizlik
- Çalışma isteksizliği (Planlı çalışma yöntemlerini bilmemek, çalışmayı ertelemek, hedefin olmaması gibi durumlar çalışma isteksizliğine sebep olur.)
- Endişeye kapılmak

Motivasyonun sağlanabilmesi için her şeyden önce kişiyi olumsuz etkileyen bu unsurların ortadan kalkması gerekir. Bu yüzden kişi kendi motivasyonunu bozan etkenleri mutlaka dikkate alıp değerlendirmelidir.

## MOTİVASYONUMUZU NASIL ARTTIRABİLİRİZ?

**8)Kendinizi iyi tanıyın:** Birey kendi ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olduğunda kendi potansiyeli ölçüsünde hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmaya yönelik motivasyonu oluşur. Bu yüzden kişinin kendine ilişkin farkındalığının oluşması oldukça önemlidir.

**9)İlgi alanlarınıza yönelik hobiler edinin:** Motivasyonu arttırabilmek için çalışılan zaman dilimlerinin yanı sıra dinlenmeye ayrılan zaman dilimlerinin de iyi planlanması gerekir. İlgi alanlarınızı keşfedip boş zamanlarınızda çeşitli hobilerle uğraştığınızda iyi bir şekilde dinlenmiş ve böylelikle kendinize çalışmaya yönelik motivasyon sağlamış olursunuz.



**OKUL REHBERLİK SERVİSİ**